

n° 133

Octobre 2004



« Sport et Environnement », tel était le thème d'un colloque proposé sur le département du Finistère, début septembre.

Des Jeux mondiaux de l'Environnement organisés pour la 1^{ère} fois, se dérouleront au Brésil, fin octobre.

Les concepts de Développement Durable et d'Éducation à l'Environnement sont sans aucun doute, de réels enjeux éducatifs pour demain.

En quoi et comment nos pratiques sportives contribuent-elles au développement durable et peuvent-elles permettre une éducation à l'environnement ?

L'Éducation Physique et Sportive contribue pleinement au développement de la personne. Mais il est aussi important qu'elle prenne davantage en compte son environnement, pour mieux le respecter, l'intégrer et aller ainsi à la rencontre de la nature. Cette dimension doit désormais être une préoccupation essentielle de notre champ disciplinaire pour que nos jeunes entrent dans une démarche de responsabilisation personnelle et collective. L'activité course longue - et plus particulièrement le cross - n'est-elle pas l'occasion de découvrir la nature, de lever les yeux et de la regarder autrement. Écoutons-la et gardons-la propre !

Philippe Brault,
directeur de la publication,
p-brault@ugse.scolanet.org



© C. Lafon/Bordeaux

Course longue / Kid Cross

Brèves

Vie du mouvement

- Vous n'êtes toujours pas réabonné ! N'hésitez plus, il est encore possible de le faire.
- Nos 4 commissions : CNAPEP, CNAPES, CSN et PASTORALE se retrouvent ensemble, les 5 et 6 novembre 2004, à Paris, pour développer les orientations futures de notre mouvement.
- La page de notre soutien à la Candidature Olympique de Paris, en 2012, indisponible en septembre, est intégrée dans ce numéro.



Documentation

- Notre dossier pédagogique réactualisé pour la Maternelle « Agir et s'exprimer avec son corps » sera disponible fin octobre, au prix de 18 €, port compris.
- Enseignement Catholique Actualités : Hors série « Des outils pour faire grandir la personne » - Août 2004 - 6 €.
- Semaine nationale du Cross du 18 au 22 octobre 2004 avec la FFA.



Les auteurs

Arlette Dudognon, (U.D 14) pour le cycle 1 et Christophe Lafon pour les cycles 2 et 3, Professeur des écoles à Cenon, tous les deux, membres de la CNAPEP.





Après avoir marché sur les chemins de l'Espérance, courons sur les chemins de notre environnement.

Qu'il est parfois difficile de se motiver pour aller courir ! Cela demande de la volonté au départ puis de la persévérance pour poursuivre et accepter de produire des efforts, donner de soi. Mais quels bienfaits aussi de se découvrir, d'être à l'écoute de soi-même et des autres, de partir à la découverte de milieux variés ! Alors, n'est ce pas ce qu'il faut entendre dans la mise en œuvre d'un cross pour nos élèves, le fait de pouvoir se dépasser, d'appréhender son environnement naturel par son relief, de ressentir les efforts à fournir mais aussi de percevoir des sensations d'harmonie, de plénitude.

Mais, une des richesses de cette activité, c'est sûrement l'entraide apportée aux autres partenaires. En eux, nous puisons l'énergie d'aller plus loin et trouvons la force d'encouragements mutuels, du soutien dans la difficulté.

Un mot, un regard suffisent toujours à faire grandir l'autre.

Sur les chemins de la vie comme sur le terrain, quelle direction prendre, quel projet suivre, quel chemin emprunter ?

« Ne te presse pas ! Car là où tu dois arriver, c'est en toi-même ».

Maxime de pèlerins de St-Jacques de Compostelle



© C. Lafont / Bordeaux



Des savoirs aux valeurs

	CYCLE 1	CYCLE 2	CYCLE 3
Valeurs	Persévérance - Entraide		
Compétences spécifiques Réaliser une performance que l'on peut mesurer. Adapter ses déplacements à différents types d'environnements.	Courir à son rythme pendant le temps demandé. Se déplacer différemment en fonction du parcours.	Trouver son rythme et le maintenir régulièrement. Adopter une allure appropriée aux reliefs du terrain.	Construire et réaliser un contrat de temps. Adapter sa foulée pour passer avec aisance les difficultés du terrain.
Compétences générales Identifier et apprécier les effets de l'activité. Construire un projet d'action.	Trouver l'allure qui permet de courir longtemps. Choisir son circuit, courir en groupe.	Déterminer son allure moyenne en course et en déduire un contrat de course. Modifier sa course en fonction des difficultés et des observations.	À partir de son allure moyenne en course, définir un contrat de course. Définir son allure moyenne à la minute pour bâtir son contrat course.
Savoirs moteurs	Contrôler son effort. Courir longtemps.	Ajuster l'action de ses membres.	Contrôler son allure et son rythme respiratoire.
Savoirs cognitifs	Repérer les différents espaces et les circuits.	Poursuivre son effort en fonction de sensations.	Rechercher des indices pour construire sa course, sa foulée.
Savoirs affectifs	Connaître son corps. Attendre les autres.	Sens de l'effort. Accepter les différences.	Prendre des décisions dans une course en groupe.
Activités athlétiques	Course longue sur terrains variés.		

© C. Lajon / Bordeaux



Thème :

courir moins vite mais plus longtemps sans s'essoufler.

Objectif d'apprentissage :

courir à son rythme pendant le temps demandé, sur divers espaces.

Compétences

Spécifique

- Réaliser une action que l'on peut mesurer.

Transversales

- Apprécier les effets de son activité.
- Construire un projet d'action.

Savoirs à construire

- Connaître son corps.
- Contrôler son effort.
- Courir longtemps.
- Repérer les divers espaces et circuits.

Verbalisation

- Dire ce qui se passe quand on court longtemps.
- Faut-il aller vite ? Pourquoi ?

Mesurer la performance
J'ai couru sans m'arrêter le temps du sablier (oui - non).

Phase d'exploration / inventaire

But d'action

Courir dans tout l'espace d'évolution sans s'arrêter, tout le temps du sablier
« Courir le temps du sablier ».

Le sablier est construit en classe, avec les enfants et il est testé/étalonné.

Tâche

Courir sur des circuits ouverts, tracés sur la cour (choix des parcours).

Consigne : trouver son allure de course pour tenir tout le temps du sablier.

Matériels

Cerceaux et plots.

Organisation

Les circuits, construits par les enfants, sont matérialisés et découverts en mise en train.

Mise en œuvre

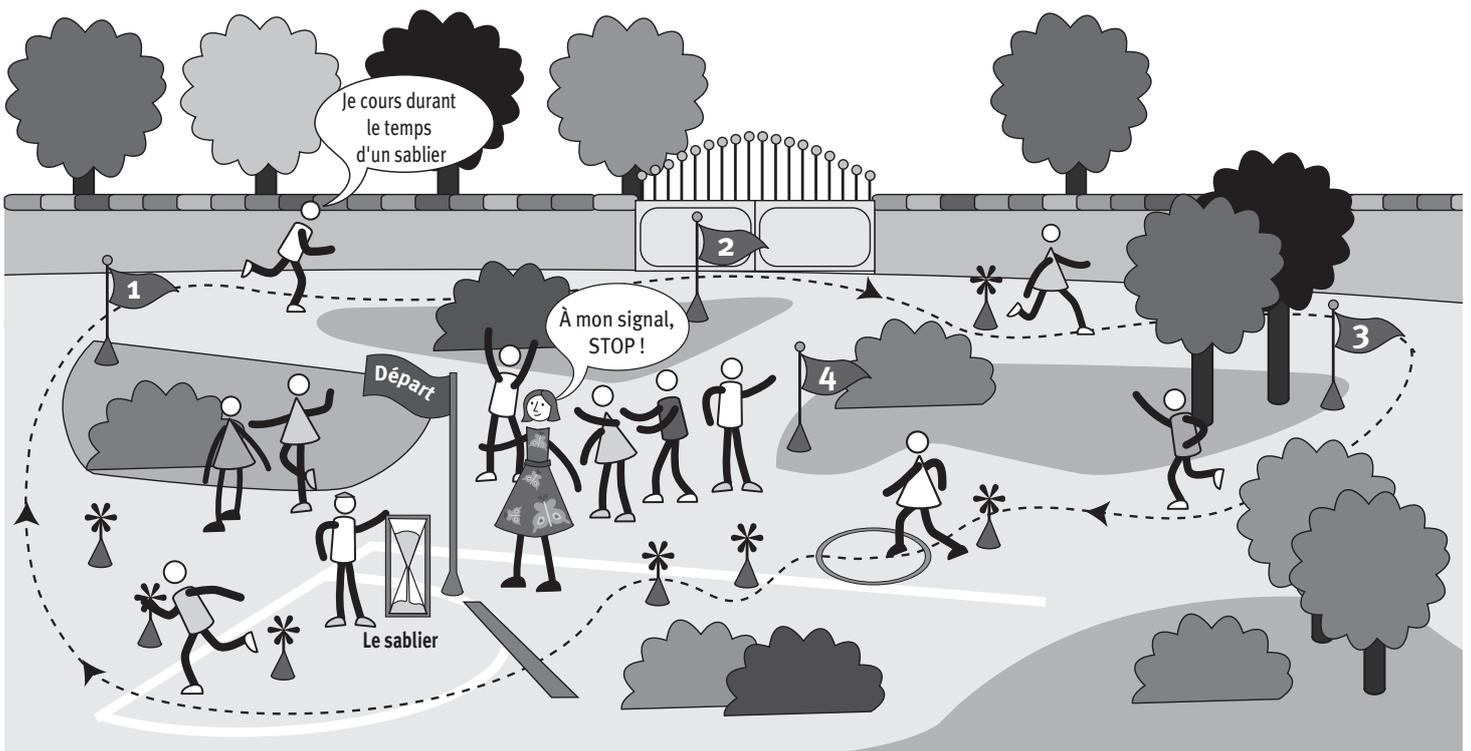
Les enfants sont dispersés sur le parcours. Au signal de l'enseignant, le sablier est retourné et les enfants commencent leur course. L'enseignant commente le déroulement du temps et encourage.

Évaluation

Qui a tenu le temps défini ? Comment, pourquoi ?

Évolutions

Les enfants courent par groupes de 2 ou 3. Des groupes sont en observation : suit-on les circuits ? qui s'est arrêté ?



Phase de construction / structuration de l'apprentissage

Objectif d'apprentissage : courir à son rythme, en groupe sur un parcours déterminé.

Situation 1	Situation 2	Situation 3
<p>But d'action Courir sur tout le parcours, du départ jusqu'à l'arrivée en restant dans le même ordre.</p> <p>Mise en œuvre Installer sur la cour, plusieurs parcours matérialisés par des lignes et des plots à contourner avec un départ et une arrivée (en ligne, en carré, toutes formes originales et ludiques...).</p> <p>Départ et arrivée bien définis. La classe est partagée en autant de groupes que de parcours. Chaque groupe part en courant sur son parcours.</p> <p>Critère de réalisation Au départ, se dire qui est 1^{er}, qui est 2^{ème}, qui est 3^{ème}...</p> <p>Évolutions Allonger les parcours. Déterminer un temps de course : 2, 3, 4 min...</p>	<p>« Les parcours couleurs »</p> <p>But d'action Réaliser le parcours correspondant à la couleur tirée au sort.</p> <p>Mise en œuvre Installer 3 ou 4 parcours de couleurs différentes (plots rouges- briques vertes- cerceaux jaunes...) longueur : 200 m Les enfants sont en équipes ; un enfant de chaque équipe tire une couleur : au signal (ou dès que la couleur est choisie), les équipes suivent leur parcours.</p> <p>Critères d'évaluation Respecter la couleur, courir en équipe, courir le plus régulièrement possible.</p> <p>Évolution Tirer au sort la couleur et le nombre de fois à répéter sans s'arrêter .</p>	<p>« Les maîtres et leurs chiens »</p> <p>Buts d'action Courir sur un circuit choisi par "les maîtres". Suivre "les maîtres" partout sans s'arrêter.</p> <p>Organisation Enfants par groupes de 3 ou 4, 2 groupes courent ensemble par circuits.</p> <p>Critères de réalisation Courir régulièrement, suivre et rester l'un à côté de l'autre (ne pas semer son « chien » !).</p>

Mesurer la performance

J'ai réussi à courir dans un groupe (oui - non).



Phase de réinvestissement / évaluation

But d'action
Courir longtemps sur différents terrains.

Tâches
Courir sans s'arrêter, de 200 à 400 m maximum, sur le circuit choisi.

Matériel
Des plots, une fiche d'évaluation par enfant (coloriage du circuit réalisé).

Organisation
3 parcours tracés de 3 couleurs et de 3 longueurs différentes, avec un départ et une arrivée bien marqués. On peut utiliser des espaces divers (rampe, pente, petite déclinaison de terrain, butte...)

ou des terrains variés (parc, complexe sportif...).

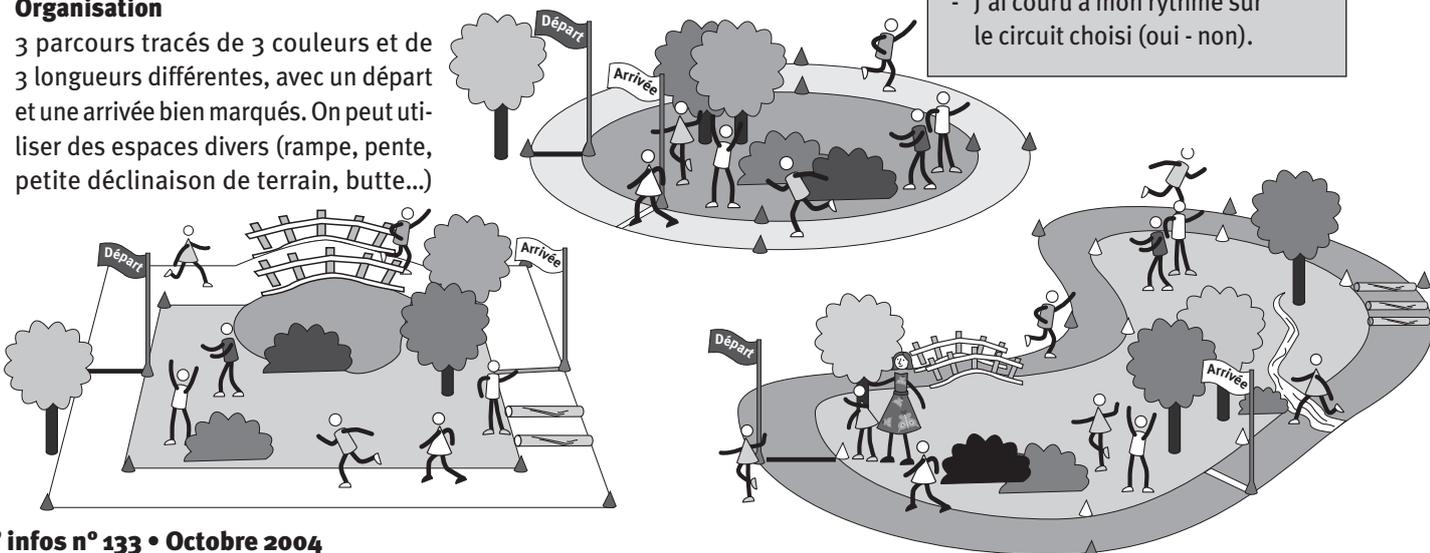
Mise en œuvre
Chaque enfant choisit un circuit sur lequel il va courir.
En fonction de ses réussites, l'enfant pourra choisir un autre circuit plus long, plus court ou plus varié.

Relances

L'enseignant proposera de courir dans un temps donné sur le circuit ou d'augmenter le nombre de tours si le circuit est circulaire.

Mesurer la performance

- J'ai couru sans m'arrêter (oui - non).
- J'ai couru à mon rythme sur le circuit choisi (oui - non).



Objectif d'apprentissage : adopter une allure appropriée.

Ces séances menées sur la cour de récréation d'une école primaire de centre ville, avec ses contraintes matérielles, peuvent se finaliser par une épreuve de course longue au parc situé sur la commune.

Phase d'exploration / découverte



© C. Lafon / Bordeaux

But d'action

Prendre conscience de l'importance de son allure pour réaliser une course longue.

Tâche

Courir à son rythme durant 4 à 6 minutes. Courir en respectant un rythme imposé.

Organisation matérielle

Un circuit de 100 m balisé tous les 25 m. La classe est divisée en deux groupes, un groupe « observateurs » et un groupe « coureurs ».

Une fiche d'observation par élève.

Des tickets de tours.

Mise en œuvre

La classe est divisée en binômes (observateur - coureur).

L'enseignant effectue le chronométrage et annonce le temps passé.

Les observateurs distribuent un ticket à chaque tour et pointent le nombre de tickets pris par les coureurs, lors de leur passage.

Alternance des groupes.

Temps de verbalisation

On observe : des départs rapides proches d'une vitesse de course, des arrêts, des « marches-courses », une adaptation du rythme de course au fur et à mesure de l'épreuve.

Établir les liens entre la vitesse de départ, l'essoufflement et le nombre d'arrêts.

On note également le lien entre la distance parcourue et le nombre d'arrêts.

Évolution

Une seconde série est organisée avec un rythme de course imposé par l'enseignant (1 min au 100 m). Le groupe de coureurs doit se trouver devant la balise au moment du coup de sifflet de l'enseignant.

Compétences

Spécifique

- Réaliser une performance mesurée.

Générale

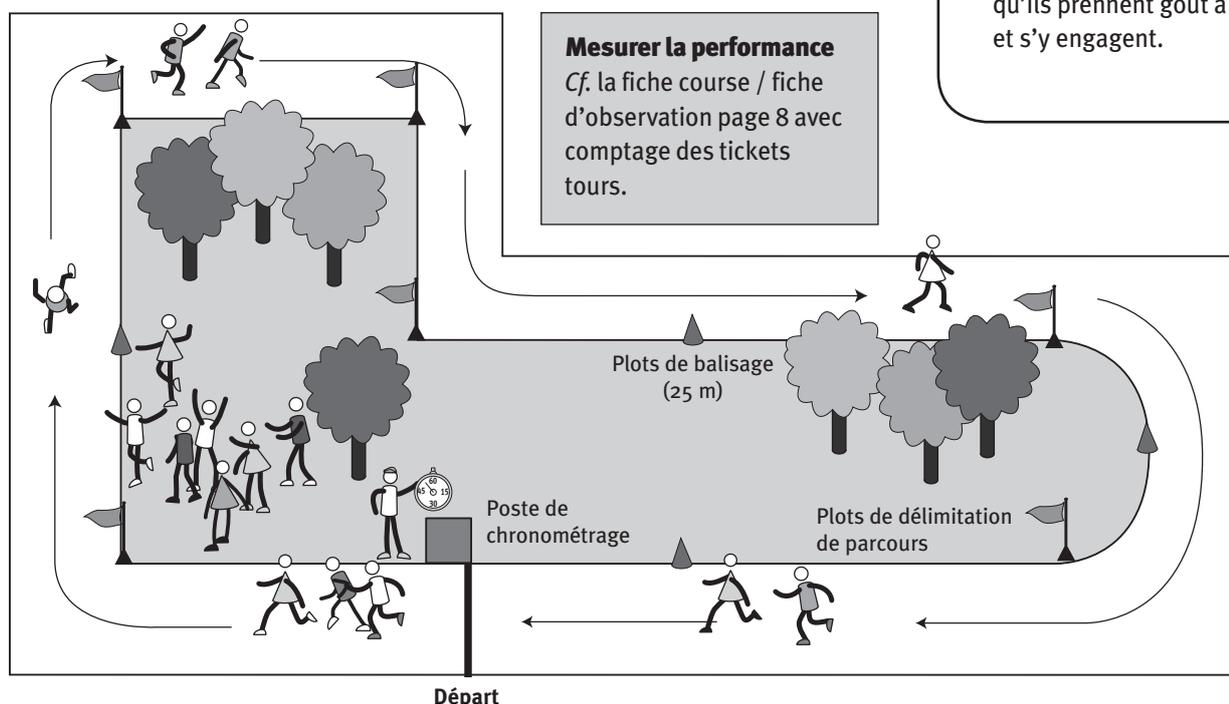
- Construire un projet d'action.

Savoirs à construire

- Découvrir une allure de course efficace.
- Établir un contrat de course et s'y maintenir.
- Contrôler son rythme respiratoire.
- Prendre ses pulsations et observer les effets de la course sur sa fréquence cardiaque.
- Observer un camarade.

Démarche d'enseignement

- La mise en place d'une évaluation initiale, permet à l'élève de prendre conscience de l'importance du choix de son allure de course, de prendre en compte pour l'enseignant l'hétérogénéité de sa classe, de définir les objectifs de fin de cycle et de mesurer les progrès de chacun, prenant en compte la performance motrice.
- Donner « un sens » à l'activité et gagner l'adhésion des élèves pour qu'ils prennent goût à cette activité et s'y engagent.



Phase de construction / structuration de l'apprentissage

Buts d'action

Courir de plus en plus longtemps sans être essoufflé.

Augmenter la distance parcourue.

Tâche

Courir longtemps (entre 6 et 12 minutes, selon la capacité de chacun et la classe dans le cycle), de façon régulière, sur une longue distance, sans s'essouffler.

Organisation matérielle

Un circuit de 100 m balisé tous les 25 m.

La classe est divisée en deux groupes, un groupe « observateurs » et un groupe « coureurs ».

Une fiche d'observation par élève.

Mise en œuvre

La classe est divisée en binômes (observateur - coureur). Chaque élève possède sa fiche de course sur laquelle figure ses temps de passage (en fonction de la classe, cette fiche peut être préparée par l'enseignant ou réalisée par l'élève). L'observateur note sur cette fiche le nombre de tours et le nombre d'arrêts éventuels.

Organisation de la classe en groupes homogènes.

Critères d'évaluation

J'ai couru sans m'arrêter.

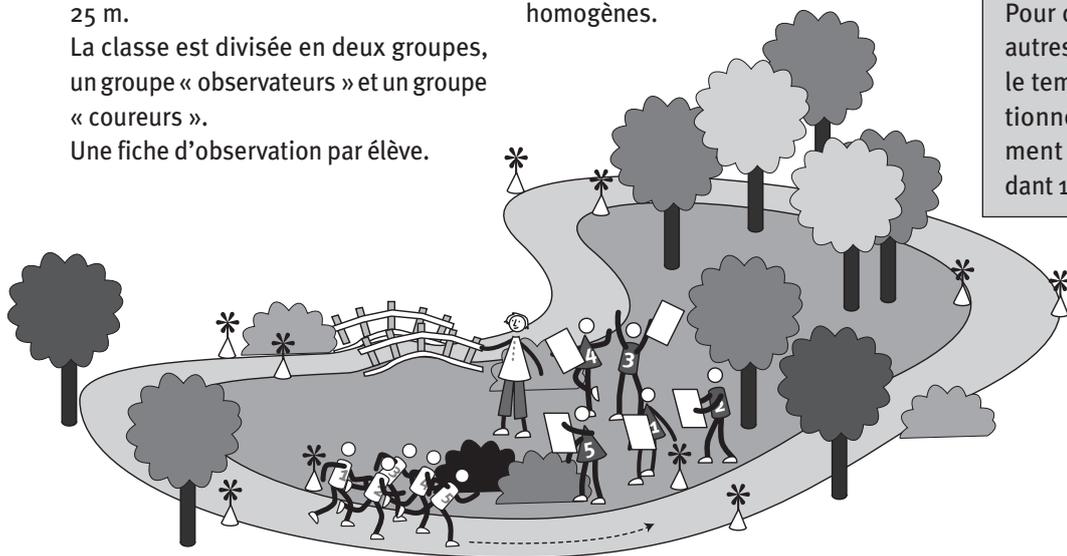
J'ai respecté le nombre de tours prévu.

J'ai renseigné correctement la fiche de course de mon camarade.

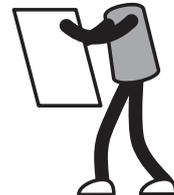
Mesurer la performance

Cette seconde séance permet à l'enseignant d'affiner les temps de bases calculés au cours de l'évaluation initiale.

Pour cette séance et pour les sept autres qui composent cette phase, le temps de course peut être fractionné afin d'arriver progressivement à courir sans s'arrêter pendant 12 minutes.



Je note le nombre de tours et d'arrêts



Phase de réinvestissement / évaluation

Un « Kid cross ».

But d'action

Courir sans s'arrêter pendant 12 minutes dans un parc, en forêt.

Tâche

Adapter son déplacement dans un milieu vallonné et boisé.

Organisation matérielle

Un circuit fermé et balisé en sous-bois. La situation de l'enseignant doit lui permettre d'avoir une vue dégagée et sécurisée de l'ensemble du parcours.

Mise en œuvre

La classe peut-être partagée selon les mêmes modalités que lors des séances de préparation afin qu'un observateur puisse noter le nombre de tours effectués.

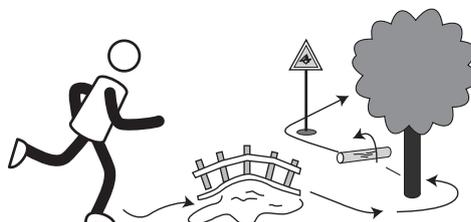
Dans le cas d'un projet d'école ou de cycle, le rôle de l'observateur peut-être tenu par un élève d'une autre classe. Ceci permet :

- à l'ensemble de la classe de participer au même moment, ce qui valorise la performance collective.
- Un tutorat entre les enfants de l'école.

Critères de réalisation

Choisir une allure adapté à la configuration du terrain.

Prendre des indices sur le parcours et contrôler son rythme.



Mesurer la performance

Pour privilégier les compétences travaillées au cours du module, il ne s'agira pas pour les élèves de courir une distance mais de « courir un temps ».

Ce temps est défini à partir des capacités préalablement travaillées et révélées au cours du module. Les distances de chaque élève sont additionnées afin de réaliser une performance de classe (courir la distance du marathon, rallier la grande ville située à x kilomètres de notre école...).

Objectif d'apprentissage : adapter sa foulée aux difficultés.

Phase d'exploration / découverte :



© C. Lafon/Bordeaux

But d'action

prendre conscience de l'importance de son allure pour réaliser une course longue.

Tâche

Courir à son rythme durant 10 minutes. Courir en respectant un rythme imposé.

Organisation matérielle

Un circuit de 100 m balisé tous les 25 m.

La classe est divisée en deux groupes, un groupe observateurs et un groupe coureurs.

Une fiche d'observation par élève. (cf. modèle).

Mise en œuvre

Elle peut être identique à celle proposée pour le cycle 2.

Évolution possible

Pour les élèves de CM, on peut envisager la mise en place d'un test visant à mesurer une allure moyenne à la minute.

Réaliser un parcours donné de 300 m à 400 m, à faire 3 fois dans le même temps.

Phase de construction / structuration

Au cours de cette phase, la durée de course est fractionnée afin de s'approcher progressivement de l'objectif final. On peut proposer 4 x 5 minutes, 1 x 10 minutes, 3 x 7 minutes, 1 x 12 minutes, 2 x 10 minutes, 1 x 15 minutes, 1 x 20 minutes.

La séance proposée dans cette phase vise la préparation de l'épreuve d'un « KID CROSS », et notamment le fait d'évoluer dans un environnement au relief varié.

⚠ Sécurité : important de disposer des tapis de protection, si le sol n'est pas souple.

Mise en œuvre

Prise de pulsations au repos.

La classe est divisée en binômes (observateur - coureur). Chaque élève possède sa fiche de course sur laquelle figure ses temps de passage. Cette fiche est réalisée par les élèves. L'observateur note sur cette fiche, le nombre de tours, les temps de passage effectifs, le nombre d'arrêts ainsi que les pulsations au repos et immédiatement après l'effort.

Organisation de la classe en groupes homogènes.

Prise de pulsations immédiatement après l'effort, puis après une minute de repos. Ceci permet à l'enseignant de vérifier

Compétences

Spécifique

- Réaliser une performance mesurée.

Générale

- Construire un projet d'action.

Savoirs à construire

- Découvrir une allure de course pertinente.
- Établir un contrat de course et s'y maintenir.
- Contrôler son rythme respiratoire.
- Prendre ses pulsations et observer les effets de la course sur sa fréquence cardiaque.
- Observer un camarade.

Démarche d'enseignement

- Identique au cycle 2.

Situation 1

But d'action

Adapter son déplacement aux types de terrains.

Tâche

Réussir à courir pendant deux fois dix minutes sans s'arrêter sur un parcours comprenant différents obstacles.

Organisation matérielle

Un circuit de 100 m à 300 m si possible, balisé tous les 50 m sur lequel il aura été disposé différents « obstacles » (haie, rétrécissement du tracé, virages, « rivière », etc).

La classe est divisée en deux groupes, un groupe « observateurs » et un groupe « coureurs ».

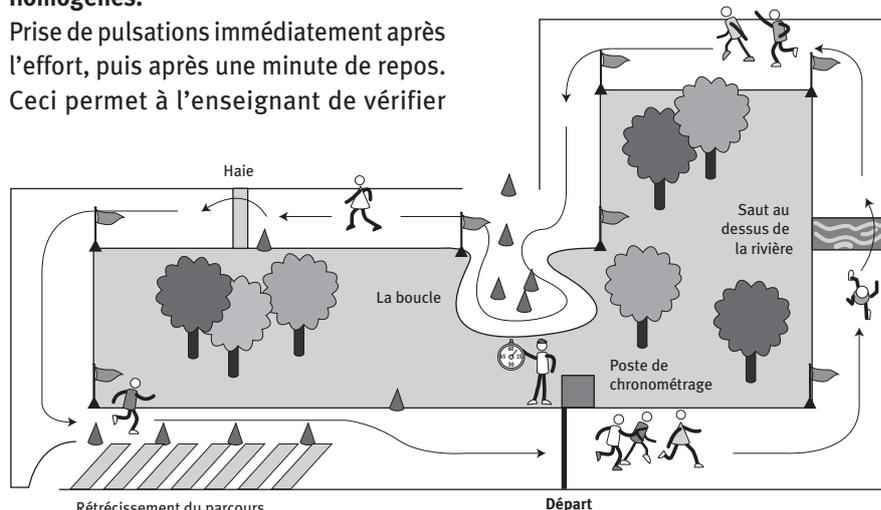
Une fiche d'observation par élève. (cf. modèle)

le niveau de récupération des élèves. Cette différence pourra également être travaillée en sciences.

Temps de verbalisation entre les deux séries : observer les effets des obstacles sur sa course (régularité, difficulté des changements de rythme).

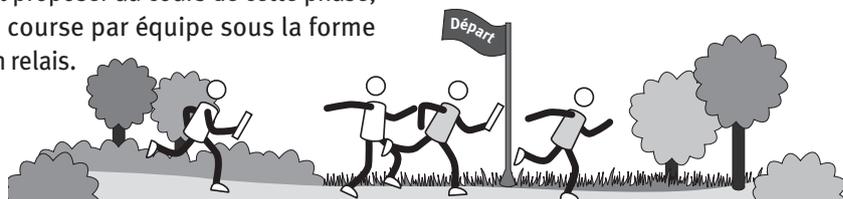
Prendre conscience de l'intérêt de réduire ou de modifier son contrat de course, d'adapter sa course à la nature de l'obstacle.

Mettre en place une stratégie de course qui sera essayée sur la seconde série.



Situation 2

Afin de relancer l'intérêt de cet apprentissage, ou de varier le type de travail, on peut proposer au cours de cette phase, une course par équipe sous la forme d'un relais.



But d'action

Courir 20 minutes en binôme sous forme d'un relais.

Organisation

La classe est organisée en binômes et divisée en deux groupes (coureurs / observateurs). Les binômes sont constitués par l'enseignant afin de constituer des équipes homogènes.

Le relais est passé à chaque tour ou tous les deux tours.

La performance mesurée est celle du binôme.

Phase de réinvestissement / évaluation

But d'action

Courir sans s'arrêter pendant 20 minutes dans un parc, en forêt.

Tâche

Adapter son déplacement dans un milieu vallonné et boisé

Organisation matérielle

Un circuit fermé et balisé en sous-bois. La situation de l'enseignant doit lui permettre d'avoir une vue dégagée de l'ensemble du parcours.

Prévoir des adultes encadrants pour sécuriser et jalonner le circuit, si nécessaire.

Mise en œuvre

Identique à celle proposée pour le cycle 2

Critères de réalisation

Ajuster sa foulée en fonction des variations du terrain.

Gérer son allure, à l'aide d'un signal sonore, toutes les minutes.



Interdisciplinarité

Ce module peut permettre l'étude, en parallèle, du système respiratoire, en sciences.

Ainsi, les effets constatés au cours de la séance d'EPS (je respire plus vite, mon cœur bat très vite, je l'entends lorsque je m'arrête) ou les questionnements (pourquoi suis-je fatigué ? Pourquoi est-ce que j'ai mal aux jambes...) trouvent un éclairage en classe durant les séances de sciences.

Mesurer la performance

Fiche Course / fiche d'observation

Nom du coureur _____

SÉANCE N° _____

Nom de l'observateur _____

Mon temps de base _____ / 100 m

Ma distance moyenne _____ m/min

Pulsations au repos _____

Pulsations après l'effort _____

N° du tour	Temps de passage	Temps du tour	Les arrêts
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			